



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～食パン～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき掲載します。今回のテーマは「食パン」です。

近年、1世帯当たりの人数が一貫して減少傾向にあり、令和2年国勢調査によると、東京都は、一般世帯の世帯平均人数が1.92人となっています。その為、食パンを買ったはいいが食べきれない、硬くなっておいしくなくなってしまうといった声を頻繁に聞くようになりました。買ったものを冷凍して、食べる時に解凍する方法もありますが、今回は、乾いて硬くなった食パンでもおいしく調理する方法をご紹介します。

ガスパチョ (4人分)

材料	分量
トマト	1～2個 (300g)
きゅうり	1本 (90g)
赤パプリカ	1/2個 (60g)
玉葱	1/4個 (50g)
塩	4.5g (野菜の0.9%)
食パン(8枚切り)	1枚 (野菜の10%)
オリーブオイル	50ml (野菜の10%)
水	100ml (野菜の20%)

この時期にぴったりの、
トマトベースの冷製スープです。



作り方

- 1 野菜を親指大にカットし、塩を振って20分ほど置いておきます。
- 2 1とちぎった食パン、オリーブオイル、水を加えてミキサーにかけたら出来上がりです。

野菜の味や好みに応じて、砂糖や酢を小さじ1程度加えてもおいしいです。

クロックムッシュ風ハムチーズトースト (1個分)

材料	分量
食パン(8枚切り)	1枚
卵	1個
牛乳	50ml
塩	少々
ハム	2枚
ピザ用チーズ	35g
粒マスタード	少々
バター	5g

ホワイトソースと、ハム、チーズを合わせて作るクロックムッシュを、小麦粉なしで作ってみました。

作り方

- 1 食パンを縦半分にカットします。
- 2 卵、牛乳、塩を混ぜ合わせて液体にし、食パンにかけて浸します。
- 3 フライパンにバターを入れて温め、浸しておいた食パンを弱火で1分焼きます。2の液体が残っていたら全て食パンにかけます。
- 4 1分ほど経って焼いている面の卵が固まったら、ひっくり返して火を止めます。食パンを元の形のようにくっつけ、アクセント程度の粒マスタードを散らし、その上にハムとチーズをのせます。
- 5 改めて弱火にかけて1分焼きます。
- 6 ハム、チーズが内側になるように折りたたみ、全体を弱火で焼いておいしそうなき焼き色をつけます。中のチーズに熱が伝わりトロっと溶けたら出来上がりです。

